

COMUNICATO STAMPA

15 MARZO 2024 – GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

Mangiare dopo le 23:00 è associato ad un più alto rischio di mortalità per tutte le cause e quasi doppio per diabete

Lavoratori notturni e turnisti più a rischio

Roma, 12 marzo 2024 – In occasione della Giornata Mondiale del Sonno che si celebra il 15 marzo di ogni anno, la Società Italiana di Diabetologia ricorda l'importanza della relazione tra un sonno di giusta durata e qualità e il rischio di sviluppare diabete di tipo2. Lo ricorda un recentissimo studio apparso su *Nutrition & Diabetes* ^[1] che ha esaminato i dati di 41mila persone del database NANHES, selezionando le informazioni su tempo, frequenza e qualità del cibo consumato in orari notturni. Obiettivo: **determinare se mangiare di notte si associa a diabete e mortalità**. “Il momento in cui vengono consumati i pasti è più importante di quanto si pensi” spiega il **Professor Angelo Avogaro, Presidente SID** “consumare pasti notturni ad alto carico energetico espone a rischi maggiori. Quindi la scelta degli alimenti è una strategia per contrastare i rischi dell'alimentazione notturna, sia essa per abitudine che per necessità professionali come avviene nei lavoratori notturni o turnisti”. In Italia i lavoratori turnisti sono circa il 18% del totale.

Lo studio ha rilevato un aumento del rischio di mortalità più del doppio per diabete in quelli che cenano tra le 23 e mezzanotte. Nel gruppo ad alta intensità calorica il rischio di mortalità generica aumentava del 21%, **mentre quella per diabete era quasi doppia**.

Il corpo umano ha un suo orologio e si trova nel cervello. Questo orologio, un master clock centrale, sincronizza tutte le funzioni dell'organismo deprimendone o attivandone altre in funzione delle ore del giorno. L'orologio biologico è influenzato, ad esempio, dalla luce - Il master clock reagisce principalmente al segnale luminoso (ma non è in grado di distinguere tra luce naturale e artificiale). **La luce viene colpita da specifici recettori presenti nella retina**. Tra i segnali periferici, la melatonina è uno dei più noti. Ormone liposolubile prodotto dall'epifisi aumenta nelle ore notturne con un picco tra le 2 e le 4 del mattino influenzando il sonno, la temperatura e l'appetito. I ritmi di vita moderni, già con l'introduzione della luce

elettrica che ha allungato i periodi di veglia nelle ore notturne, interferiscono con l'orologio biologico che è regolato sui ritmi naturali.

I lavoratori turnisti notturni presentano un indice di massa corporea più elevato dei lavoratori diurni – “Il lavoro notturno determina una alterazione di numerosi profili metabolici con aumento dei trigliceridi, diminuzione del colesterolo ‘buono’, iperglicemia e aumento dell'emoglobina glicata” prosegue Avogaro^[2]. “Valori che tornano alla normalità quando si sospende la turnazione giorno/notte. In alcuni studi si è visto **come i lavoratori notturni, a parità di calorie totali, tendano ad assumere cibi meno salutari e ultra-processati, come junk food che aumentano il rischio di obesità e diabete**”.

Sonno: 5 ore per notte aumentano il rischio di diabete - Le relazioni tra sistemi biologici sono delicate e complesse. Uno studio recente ^[3] ha rivelato che dormire 5 ore o meno aumenta il rischio di diabete di tipo 2 anche nelle persone con abitudini alimentari sane.

I ricercatori dell'Università di Uppsala hanno scoperto che gli individui che dormivano in media 5 ore (su un campione di 2147 persone di età media 55 anni seguiti per 12.5 anni), e quelli che dormivano da 3 o 4 ore per notte avevano un rischio maggiore di sviluppare diabete di tipo 2 rispetto a quelli che dormivano tra 7 e 8 ore.

UFFICIO STAMPA SID:

Mason&Partners

Johann Rossi Mason

Email jrossimason@gmail.com

Mobile 347/2626993